

Formula Feeding: The First 6 Months



Newborn babies need to eat often. Their stomachs are small, about the size of one of their fists. You can tell they are hungry when they suck on their hands, and open their mouths wide and search for milk (rooting). Feeding goes better when you start before your baby is upset and crying hard. In the first few weeks, it's okay to wake your baby to feed if baby sleeps for more than 4 hours at a time.

- ❑ Hold your baby in a semi-upright position for feedings and enjoy being together. Do not prop bottles or put your baby to bed with a bottle. This can lead to tooth decay and ear problems.
- ❑ It is normal for babies to spit up a little after feeding. Burp your baby during a feeding and keep feedings calm.
- ❑ Wash your hands and all items used to mix and feed formula in hot soapy water. Rinse well. Carefully mix the formula following directions. If you have a private well, have your water tested to be sure it is safe for your baby.
- ❑ Cover opened containers of liquid formula and store in the refrigerator. Throw away any prepared formula that has been in your refrigerator longer than 48 hours. After a feeding, throw away any formula that is left in the bottle.
- ❑ Warm bottles by holding them under hot running water or putting them in a bowl of hot water. Turn warmed bottles upside down a few times before feeding. This helps even out the temperature. Do not microwave bottles. This may cause hot spots in the formula that could burn your baby's mouth.
- ❑ Iron-fortified formula provides all the nutrition your baby needs until about 6 months of age. Then your baby will be ready to eat solid food along with formula.
- ❑ Healthy babies less than 6 months old do not need extra water.



Typical Formula Intake the First 6 Months

Birth-1 month	6-10 feedings (18-30 ounces total)
1-3 months	5-7 feedings (25-35 ounces total)
3-6 months	4-5 feedings (30-40 ounces total)

Some babies take more and some will take less than these amounts.

Enjoy Feeding Your Baby

Cuddle your baby during feedings and get to know each other. Let your baby decide how much to take from a bottle. Babies often turn their heads away from the bottle nipple or close their mouths when full. You will soon learn how to tell when your baby is full. Enjoy your time together during feedings!

...and justice for all.

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Many materials can be made available in alternative formats for ADA clients. To file a complaint of discrimination, write USDA, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call 202-720-5964. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. Stanley R. Johnson, director, Cooperative Extension Service, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

This publication is funded by the Iowa WIC Program, the Expanded Food and Nutrition Education Program, USDA's Food Stamp Program, and Iowa State University Extension.



Alimentación de Fórmula: Los primeros 6 meses



Los bebés recién nacidos necesitan comer seguido. Sus estómagos son pequeños, como el tamaño de uno de sus puños. Usted puede saber que el bebé tiene hambre cuando se chupa las manos, abre la boca grande y anda buscando leche. La alimentación es mejor cuando se empieza antes de que su bebé esté inquieto y llore fuerte. En las primeras semanas, está bien despertar a su bebé para darle alimentación si duerme más de 4 horas.

- Sostenga a su bebé en una posición semi-recta para darle alimentación y gocen estar juntos. No apoye los biberones y no acueste a su bebé con un biberón. Esto puede resultar en cavidades en los dientes y problemas del oído.
- Es normal que los bebés arrojen leche después de la alimentación. Erupte a su bebé durante la alimentación y mantenga las horas de alimento tranquilas.
- Lávese las manos y todos los utensilios usados para mezclar y dar la fórmula en agua caliente con jabón. Enjuáguelos bien. Mezcle la fórmula cuidadosamente, siguiendo las instrucciones. Si tiene pozo privado, solicite una prueba del agua para asegurar que es saludable para su bebé.
- Cubra los contenedores abiertos de fórmula líquida y colóquela en el refrigerador. Tire la fórmula preparada que ha sido almacenada en el refrigerador más de 48 horas. Después de una alimentación tire la fórmula sobrante del biberón.
- Caliente los biberones deteniéndolos abajo de la llave del agua caliente o póngalos en un plato hondo con agua caliente. Voltee los biberones calientes boca arriba varias veces antes de la alimentación. Esto ayuda a igualar la temperatura. No ponga los biberones en el microondas. Esto puede causar que se calienten demasiado algunas partes de la fórmula y pueden quemar la boca de su bebé.
- La fórmula fortificada con hierro provee toda la nutrición que su bebé necesita hasta aproximadamente 6 meses de edad. Entonces su bebé estará listo para comer alimentos sólidos junto con la fórmula.
- Bebés saludables menores de 6 meses de edad no necesitan agua adicional.



Cantidad típica de formula los pimeros 6 meses

Nacimiento a 1 año	6 a 10 alimentaciones (18-30 onzas en total)
1 a 3 meses	5 a 7 alimentaciones (25-35 onzas en total)
3 a 6 meses	4 a 5 alimentaciones (30-40 onzas en total)

Algunos bebés consumen más y algunos consumen menos que estas cantidades.

Goce alimentando a su bebé

Acaricie a su bebé durante las alimentaciones y conózcanse uno al otro. Deje que su bebé decida cuánto tomar del biberón. Los bebés mueven la cabeza alejándose del pezón o cierran la boca cuando están llenos. Pronto aprenderá a saber cuando su bebé está lleno. ¡Gocen el tiempo que pasan juntos durante las alimentaciones!

Esta publicación está financiada por el Programa de WIC de Iowa, el Programa Educativo Extendido de Comida y Nutrición, el Programa de Cupones de Comida del USDA, y El Servicio de Extensión de Iowa State University.

